أسباب التفكير السلبي:

أ – الانتقادات والتهكم الذي ربما يتعرض له الفرد من محيط أسرته أو عمله أو أقاربه..

ب – ضعف الثقة بالنفس والانسياق السريع خلف المؤثرات والانفعالات الوجدانية والعاطفية والاسترسال دونما روية، مما يبعد تماما عن الثبات والهدوء والتمهيد لشخصية إيجابية الفكر والسلوك.

ت – تركيز الإنسان على مناطق الضعف لديه، ومن ثم تضخيمها حتى تصبح شغله الشاغل.

ث – الانطواء على النفس والبعد عن المشاركات الاجتماعية الإيجابية والتدريب على التفاعل الاجتماعي.

ج – عقد المقارنات بين الفرد وغيره من الذين يتفوقون عليه مع تجاهله لمواطن القوة والتميز لديه.

ح – المواقف السلبية المترسبة لدى الفرد من صغره.

خ – الحساسية الزائدة لدى البعض من النقد أو من التوبيخ.

د – الفراغ، وكفى به داء وكفى به سبيلا يسيرا للأفكار السلبية، فعدم وجود أهداف عظيمة وطموح لافت لدى الفرد يشغل عليه تفكيره ويحدده في نقاط معينة يسعى إلى صنعها ورؤيتها في واقعه من شأنه أن يوجد فراغا فكريا كبيرا.

ذ – تضخيم الأشياء فوق حجمها، وعدم تفهم المواقف بعقلانية وهدوء.

ر – اتخاذ أصدقاء سلبيين في أفكارهم ونظرتهم، ولا أحد يشك في تأثير الصديق.

ز – صنع أفكار سلبية لاحقيقة لها في الواقع ومن ثم يصدقها الفرد بل ويرى أنها حقيقة، وهذا ناتج ولا شك عن شخصية تعيش فراغا وانعداما للثقة.

س– الخوف والقلق والتردد يصنعان شخصية مزدحمة بالأفكار السلبية .

ش– مشاهدة برامج وأفلام أو قراءة مقالات تحمل طابعا سلبيا.

ص– الاكتئاب والسوداوية في رؤية الأمور والمواقف.

طرق التخلص من التفكير السلبي:

من أهم وسائل العلاج هو تجاهل هذا الفكر، والسعي لتحقيره، وذلك بمناقشة الذات، بأنك تناقش نفسك وأن تصد هذه الأفكار، وأن تجردها من أي قيمة، وهي ليست ذات نفع، وهي سخيفة بالطبع، فمجرد إدراكك والإصرار على التحقير لأنها لا تستحق الاهتمام بها، هذا سوف يساعدك كثيراً.

١ – تحصيل الثقة بالنفس أولى خطوات الخلاص من التفكير السلبي، تأمل ذاتك جيدا تجد الكثير من المواهب والقدرات التي حباك الله إياها ، لكنك تصر على رؤية عيوبك وتضخيمها وتركز على مثالبك وتتأملها.. وهنا يكمن الخطر.

٢ – الهدوء والاسترخاء أمر ضروري ومهم لاستعادة التوازن النفسي والذهني والعاطفي.

٣ – تذكر أن مراقبة أفكارك منهج حياة كامل يجب أن تتمثله وتسير عليه، قم بإقصاء كل فكرة سلبية ترد عليك لأن الفكرة التي ترد على الإنسان مع الوقت تصبح إرادة، ومن ثم تصير فعلا حتى تستحكم عادة ، فانتبه من أول الطريق.

٤ – تذكر أيضا أن الثبات والانسجام الداخلي ضرورة لكل من أراد بناء شخصية إيجابية، ولا تنس أن الوصول إلى هذه الأهداف لا يأتي في يوم وليلة، أمامنا الكثير حتى نصل.

٥ - لا بد من وجود أهداف سامية علمية وعملية تسعى وتجد للوصول إليها، فالفراغ خير صديق لكل ما هو سلبي.

٦ - خالط الأشخاص الإيجابيين وتعلم منهم.

٧ - شارك في دورات علمية ومهارية تكتسب منها مزيدا من الثقافة والعلم في مجال فن النجاح أو فن التفكير الإيجابي.

٨ - إياك والانطواء على الذات فالعزلة أحيانا مرتع خصب للأفكار السلبية.

٩ - حذار من الوهم، حاول دائما أن تميز بين ما هو حقيقة وبين ما هو خيال.

١٠- إياك والاسترسال مع الانفعالات، واحذر من الغضب وتماسك قبل أن تقدم على أي تصرف حتى لا تعيش رهين أفكار نشأت من ردود أفعال متسرعة.

١١- راجع نفسك دائما وقومها واعرف ما لها وما عليها وما هو من طاقتها وما هو فوق ذلك.

١٢- ابدأ صباحك بابتسامة ملؤها الرضى والغبطة فلذلك عظيم الأثر.

١٣- احرص على نفع الآخرين ومساعدتهم ومد يد العون لهم، فإن صدى هذا الخير يرجع إليك وأثره ينالك لا محالة.

١٤- لا تركز على أخطائك وعيوبك، أمسك ورقة وقلما واكتب نقاط القوة لديك.. فستتغير نظرتك حتماً.

١٥- ابتعد عن كل فكرة أو خاطرة علمت قد تقودك إلى حالة سلبية.

١٦- إذا اجتاحتك الأفكار السلبية أو خاطرة تشاؤمية، فابق هادئا واسترخ وتأملها بعين الموضوعية، تجد أنك كنت تبالغ وتعطي الموضوع أكبر من حجمه.

١٧- تذكر أن التفاؤل سبيل عظيم نحوالسعادة الداخلية فلا تحرم نفسك إياه، فقط انظر إلى الجانب المشرق والجميل في الأشياء.

١٨- تعلم فن التجاهل للأفكار السلبية.. امض في طريقك ثابتا هادئا.. الأمر ليس سهلا لكن الوقت بإذن الله كفيل أن يوصلك إلى هذا الانسجام الداخلي الرائع.

١٩ - تغير من نمط حياتك

٢٠ - أن تدير وقتك بصورة صحيحة

٢١ - أن تختار الرفقة الطيبة والصالحة وأن تقتدي بها

٢٢ - أن تصلي صلواتك الخمس في المسجد

٢٣ - أن تمارس الرياضة

٢٤ - أن تمارس تمارين الاسترخاء

٢٥ - وأن تجتهد في دراستك